



Balíček Nezávislák

Cena balíčku 2790 Kč

Pro všechny, kdo si jdou rádi svou vlastní cestou, bez tlaku, svým tempem, ale rádi by si nechali poradit.

Klient v tomto režimu získá volnost výběru potravin, jídelníček si skládá sám dle doporučených hodnot, práci mu usnadní soubor receptů sloužících jako inspirace na vyvážená jídla. Pomocí tištěného protokolu „Monitoring“ si může stravu sám zapisovat, spolu s pohybovou aktivitou. Krůček po krůčku si plní své dílčí cíle. Na případné kontrolní měření si sjednává termín dle svých potřeb. U klienta v tomto režimu se již přepokládá základní orientace v oblasti výživy.

Úvodní sezení 60 minut

osobní anamnéza, životní styl, pohybový režim

Rozšířená analýza tělesného složení

v rámci úvodního sezení

Analýza dosavadních stravovacích návyků

rozbor 7-10 dnů zapsaného jídelníčku

Vypracování personalizovaného protokolu

doporučený denní kalorický příjem s ohledem na cíl programu, nastavení makroživin, pitný režim, navržení vhodného pohybového režimu, případná suplementace – ideálně v návaznosti na výsledky krevních testů

Tištěný e-book

soubor receptů na 30 skvělých snídaní, svačín, obědů a večeří s postupem přípravy a vypočtenými nutričními hodnotami

Tištěný protokol Monitoring

pro snazší plánování a plnění cílů

Následná konzultace s předáním listin, instrukcí a doporučeními cca po týdnu od úvodního sezení. Možnost **využít slevy** klienta na každé další měření (300 Kč základní varianta, 500 Kč rozšiřující).



Balíček Mám rád tabulky

Cena balíčku 3590 Kč

Pro všechny, kdo potřebují k životu tabulky. V našem případě s přesným rozpisem co, kolik a kdy mají jíst. Klient preferuje k dosažení cílů dril a nechce se mu nad skladbou jídelníčku přemýšlet.

V tomto balíčku získá do detailu vypracovaný jídelníček s přesnou gramáží surovin poskládaných do dne tak, aby splňoval jak individuální nutriční kritéria (kalorie, makroživiny), tak praktickou stránku věci – seděl klientovi na jeho denní režim. Klientovi bude zároveň doporučena vhodná pohybová aktivita – typ, délka, frekvence; spolu s případnou suplementací (ideálně v návaznosti na krevní rozbor). Pomocí tištěného protokolu „Monitoring“ si může stravu sám zapisovat, spolu s pohybovou aktivitou. Systematicky plní své dílčí cíle, jednotlivá denní schémata může aplikovat v libovolném pořadí a délce. Na případné kontrolní měření si sjednává termín dle svých potřeb.

Úvodní sezení 60 minut

osobní anamnéza, životní styl, pohybový režim

Rozšířená analýza tělesného složení

v rámci úvodního sezení

Analýza dosavadních stravovacích návyků

rozbor 7-10 dnů zapsaného jídelníčku

Vypracování 14denní intervence na míru

do detailu vypracovaný ukázkový jídelníček na 14 dní; doporučený denní kalorický příjem, nastavení makroživin, pitný režim, navržení vhodného pohybového režimu, případná suplementace

Tištěný protokol Monitoring

pro snazší plánování a plnění cílů

Následná konzultace s předáním listin, instrukcí a doporučeními cca po týdnu od úvodního sezení. Možnost **využít slevy** klienta na každé další měření (300 Kč základní varianta, 500 Kč rozšiřující).



Balíček VIP

Cena balíčku 5490 Kč

Tento program je vhodný pro ty, kdo potřebují kontinuální vedení a pocit „pevné ruky, podpory“. Pod vedením se učí sestavovat svůj vlastní jídelníček podle doporučených hodnot.

Inspiraci na vyvážená jídla hledají v tištěném e-booku s příklady jídel. Učí se samostatnosti a sebedůvěry v rámci stravování. Po dobu 8 týdnů dochází jednou týdně na kontrolní měření do poradny, kde mají v rámci půlhodinové konzultace prostor pro dotazy, konzultaci jídelníčku, řešení problémů.

Po 8 týdnech programu podstoupí závěrečnou, rozšířenou diagnostiku s vyhodnocením výsledků.

Úvodní sezení 60 minut

osobní anamnéza, životní styl, pohybový režim

Rozšířená analýza tělesného složení

v rámci úvodního sezení

Analýza dosavadních stravovacích návyků

rozbor 7-10 dnů zapsaného jídelníčku

Vypracování personalizovaného protokolu

doporučený denní kalorický příjem, nastavení makroživin, pitný režim, navržení vhodného pohybového režimu, případná suplementace

Tištěný e-book

soubor receptů na 30 skvělých snídaní, svačín, obědů a večeří s postupem přípravy a vypočtenými nutričními hodnotami

Následná konzultace

s předáním listin, instrukcí a doporučeními cca po týdnu od úvodního sezení

Týdenní vedený monitoring

vždy ve smluvený den probíhá kontrolní sezení v poradně, kde klient podstoupí v rámci 30 minut kontrolní měření na Inbody (základní varianta), předloží týdenní zápis stravy a pohybu, obdrží komentář, možné návrhy a změny v jídelníčku a denním režimu, má prostor pro dotazy, podporu.

Závěrečné kontrolní rozšířené měření – po 8 týdnech intervence klient podstoupí rozšířené měření, vyhodnocení průběhu programu

Možnost **využít slevy** klienta na každé další měření (300 Kč základní varianta, 500 Kč rozšiřující)

